

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesegaran jasmani merupakan modal dasar utama yang harus dimiliki seseorang untuk melakukan aktifitas jasmani selama hidup dengan penuh semangat yang tinggi tanpa merasa lelah yang berlebihan sehingga dapat bekerja secara produktif. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari menjadi lebih mudah dan selalu menampilkan penampilan yang optimal serta mempunyai kegairahan yang tinggi dalam hidupnya. Kesegaran jasmani dapat digunakan sebagai tolok ukur dalam kesehatan.

Program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan tidak hanya menekankan pada penguasaan ketrampilan gerak melainkan juga derajat kesegaran jasmani yang tinggi sehingga dapat diharapkan menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Siswa yang bersemangat dalam mengikuti proses pendidikan jasmani akan dipengaruhi oleh kondisi kesegaran jasmani yang baik.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan sarana untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya mempunyai persiapan dalam menerima materi pelajaran lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang kurang baik. Keberhasilan program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang dilaksanakan di sekolah dasar perlu diketahui oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Keberhasilan usaha untuk mencapai kesegaran jasmani tidak cukup hanya dicapai dengan mengandalkan aktivitas olahraga di sekolah saja, tetapi juga ditentukan oleh banyak faktor antara lain kecakapan guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi yang terprogram, terukur, teratur kepada siswanya. Kelancaran program tersebut juga didukung oleh alat dan fasilitas olahraga yang memadai.

Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan adalah Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga. Dalam kurikulum disebutkan, pendidikan jasmani hanya dilakukan empat jam pelajaran per minggu. Seringkali pendidikan jasmani dipandang sebelah mata oleh beberapa pihak antara lain guru mata pelajaran yang lain. Banyak kejadian di lapangan yang menggambarkan bahwa orang menganggap pendidikan jasmani tidak terlalu penting atau dipandang sebelah mata. Misalnya saja, siswa dilarang bergerak atau berolahraga saat istirahat, tentu saja dengan banyak bergerak akan membuat anak menjadi bugar.

Pada saat upacara masih ada beberapa siswa yang pusing dan jatuh pingsan, hampir dalam setiap minggunya minimal 1 anak yang tidak berangkat sekolah karena sakit, terkadang 2 atau 3 anak yang ijin tidak mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dikarenakan sedang tidak enak badan. Berdasarkan realita diatas sebagai salah satu indikator bahwa kesegaran jasmani siswa kurang baik. Hal ini menyebabkan peneliti perlu meneliti tingkat kesegaran jasmaninya, selain itu karena selama ini belum pernah dilakukan tes tentang pengukuran tingkat kesegaran jasmani. Sehingga sekolah ada data yang

valid mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa. Dan sebagai informasi keberhasilan pembelajaran penjas orkes di sekolah.

Kesegaran jasmani atau *physical fitness* ialah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000: 28). Kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda-beda tergantung dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kesegaran jasmani yang tinggi merupakan modal essensial untuk menyelesaikan kegiatan secara semangat, efektif, dan efisien, sehingga berakibat terhadap produktivitas, dan kesemuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang diidam-idamkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang aktif dalam melakukan pembangunan. Bagi siswa sekolah dasar kesegaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah. Kita tahu bahwa pada masa anak-anak merupakan masa dimana mereka sedang tumbuh dan berkembang. Ciri-ciri anak-anak yang suka bermain dan suka pada permainan yang menantang.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan status kesegaran jasmani yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa dapat memperoleh nilai penjas yang tinggi. Status kesegaran yang baik bukan hanya bertujuan untuk membuat siswa lebih giat belajar, akan tetapi

bertujuan untuk mengurangi tingkat kesalahan dan meningkatkan efisiensi belajar, belajar dengan semangat serta dapat berprestasi lebih baik. Menurut Karpovich yang dikutip dalam Margono (1986: 38) seseorang yang memiliki kesegaran yang baik berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani tidak hanya gerak dan kesegaran jasmani saja yang dapat diperoleh tetapi ada unsur kognitif dan afektif juga yang dapat dijumpai dalam pendidikan jasmani. Keterlibatan domain afektif disini diindikasikan melalui pertanyaan-pertanyaan tentang: bagaimana siswa bersikap, perilaku apresiasi dan minat, baik terhadap maupun akibat melakukan aktivitas jasmani. Sedangkan keterlibatan pendidikan jasmani pada pengembangan kognitif dicirikan oleh pengajaran pendidikan jasmani yang menekankan pada pengembangan pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas jasmani, strategi, dan peraturan permainan cabang olahraga.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penting diadakan penelitian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangsari dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Karangsari”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut :

1. Masih banyak dijumpai anak yang kurang semangat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

2. Pendidikan jasmani sering dipandang sebelah mata oleh beberapa pihak di sekolah.
3. Masih dijumpai anak yang sering sakit ketika mengikuti upacara bendera dan yang tidak masuk sekolah dikarenakan sakit.
4. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 karangsari, Kec. Karangmoncol, Kab. Purbalingga.

### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat terfokus pada satu permasalahan, maka perlu adanya pembatasan masalah, yaitu belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Karangsari.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, adakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Karangsari?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V sekolah dasar negeri 2 karangsari

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat sebagai berikut :

#### **1. Secara Teoritik**

Dapat menunjukan bukti secara ilmiah tingkat kebugaran jasmani penjasorkes siswa kelas IV dan V Negeri 2 Karangsari, Kec. Karangmoncol, Kab. Purbalingga, sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik untuk pembelajaran maupun prestasi cabang-cabang olahraga.

## 2. Secara Praktik

- a. Bagi siswa, dapat mengetahui kesegaran jasmaninya dan akan mendorong untuk melakukan aktivitas yang dapat membawa pada kehidupan yang lebih baik.
- b. Bagi guru, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugas mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- c. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program sekolah kedepannya.
- d. Bagi masyarakat, dapat memberikan contoh dan pengertian kepada masyarakat tentang perlunya melakukan aktivitas sehingga dapat menjadikan hidup sehat.
- e. Bagi peneliti.

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dalam mendapatkan pengalaman penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Negeri 2 Karangsari, Kec. Karangmoncol, Kab. Purbalingga, sehingga dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya.